



Falafel mit Tahin-Sauce

- 250 g Kichererbsen
- etwas Zitronensaft
- 1-3 Knoblauchzehe
- 3 El Petersilie
- 3 El Koriander, grün
- 1 Chilischote, entkernt
- 2 El Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 1 Tl Koriander, gemörsert
- etwas Ingwer
- 1 El Salz, Pfeffer

- 1 Tasse Tahin (Sesampaste)
- 1 Tasse Wasser
- 10 El Zitronensaft
- 1 Tl Salz
- Kreuzkümmel oder
- Schwarzkümmel
- Pfeffer, Paprika

Trockene Kichererbsen über Nacht bzw. min. 6 Stunden mit 750 ml Wasser einweichen und quellen lassen. Kichererbsen abgießen und im Topf 30 Minuten oder im Schnellkochtopf 15 Minuten garen. Danach 50 ml vom Kochwasser zurückbehalten, den Rest abgießen.

Die Kichererbsen mit der zurückbehaltenen Flüssigkeit sämig zu Mus pürieren. Gepressten Knoblauch, Petersilie und Koriander fein hacken und fein geschnittene Chili zum Kichererbsenmus geben und ebenfalls sämig pürieren.

Gewürztes Mus mit Mehl, Cumin, Backpulver, Salz, frisch gemahlene Pfeffer vermengen. Evtl. etwas Wasser hinzugeben.

Falafel-Bällchen formen (Tischtennisball groß).

Falafel-Bällchen in heißem Fett 2-3 Min. gleichmäßig goldbraun ausbacken. Sie sollten außen knusprig, innen jedoch noch weich sein. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tahin-Sauce alle Zutaten: Sesampaste, Wasser, Zitronensaft, Salz, evtl. Koriandergrün verrühren. Tahin-Sauce zu den Falafel-Bällchen reichen.

Entweder zusammen mit Hummus, Salat (Gurken, Tomaten, Zwiebeln) und Fetakäse auf einem Teller servieren oder in Pitataschen einfüllen.

Minzjoghurt kann ebenfalls dazu gereicht werden.